

Plan your Week



Nützliche Tipps & Infos direkt auf Ihr Smartphone
my.schwarzschmied.com

SO 15.12.

▲ 8:30-9:30
Functional Training
mit Samantha
MIT ANMELDUNG

MO 16.12.

▲ 7:30-8:30
Gentle wake up Yoga
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

● 16:00-16:40
Soundbath
Preis: 20€
MIT ANMELDUNG

▲ 17:45-18:45
Yoga: Die 5 Tibeter
mit Naomi
MIT ANMELDUNG

DI 17.12.

▲ 7:30-8:30
Power Vinyasa
mit Hanni
MIT ANMELDUNG

■ 9:30-16:00
Geführte Wanderung
mit Heinrich
MIT ANMELDUNG

▲ 16:30-17:30
Yin Yoga
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

▲ 18:00-19:00
Dance your inner wave
mit Stefanie
Preis: 15€
MIT ANMELDUNG

MI 18.12.

▲ 7:30-8:30
Detox Yoga
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

▲ 9:00-10:00
Pilates
mit Anna
MIT ANMELDUNG

▲ 17:45-18:45
Slow Flow
mit Kathrin
MIT ANMELDUNG

DO 19.12.

▲ 7:30-8:30
Vinyasa Flow
mit Kathrin
MIT ANMELDUNG

▲ 9:00-10:00
Pilates
mit Anna
MIT ANMELDUNG

▲ 17:45-18:45
Yin Yoga
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

● 17:00-20:00
Christmas Cheer
mit Aux Habibi
@1477Reichhalter

FR 20.12.

▲ 7:30-8:30
Gentle Yoga meets Vocal Yoga
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

■ 9:30-16:00
Geführte Wanderung
mit Heinrich
MIT ANMELDUNG

● 15:00-15:40
Soundbath
Preis: 20€
MIT ANMELDUNG

▲ 17:45-18:45
Yoga: Die 5 Tibeter
mit Naomi
MIT ANMELDUNG

● 18:30-21:30
DJ'n'Drinks
@Parkhotel Mondschein

SA 21.12.

▲ 7:30-8:30
Breath and flow
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

▲ 10:00-12:30
Selfcare Saturday
mit Stefanie
Preis: 45€
MIT ANMELDUNG

▲ 17:15-18:15
Evening Session
mit Stefanie
MIT ANMELDUNG

● ab 21:00
Jazz Piano Session
mit Christian
Kuppelwieser
an der Hotelbar

SO 22.12.

▲ 8:30-9:30
Functional Training
mit Samantha
MIT ANMELDUNG

▲ **move:** inside & outside ● **enjoy:** music, talks & readings ■ **explore:** go out & find out

*Anmeldung erforderlich an der Rezeption des Schwarzschmied.
Eine Aktivstunde pro Person am Tag ist inklusive.
Für den Wanderbus werden €8,- berechnet.